



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL FI DE GRAU

RELACIÓ ENTRE EL CONSUM D'ALCOHOL I L'ANSIETAT EN ESTUDIANTS UNIVERSITARIS DE LES ILLES BALEARS

Inés Rodrigo Planells

**Grau de pedagogia
Facultat d'educació**

Any Acadèmic 2021-22

RELACIÓ ENTRE EL CONSUM D'ALCOHOL I L'ANSIETAT EN ESTUDIANTS UNIVERSITARIS DE LES ILLES BALEARS

Inés Rodrigo Planells

Treball de Fi de Grau

Facultat d'educació

Universitat de les Illes Balears

Any Acadèmic 2021-22

Paraules clau del treball:

alcohol, estudiants, ansietat

Nom Tutor/Tutora del Treball: Dr. Alejandro Garcia Mas

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori
Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia,
amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resum

El present treball questiona i aborda la relació que exsteix entre el consum d'alcohol i l'ansietat en estudiants universitaris de les Illes Balears. La finalitat del treball es aconseguir un reslutats que ens permetin crear una serie de conclusions sobre quin tipus de consum pot tenir relació amb l'ansietat

La conceptualització que trobem al llarg del treball es sobre Estudiants (caracteristicas psicologicas, fisicas, desarrollo, presiones de grupo, edat a la que comencen a consumir) Tipus d' addiccions i els seus factors de risc, i consum d'alcohol i ansietat

Paraules clau: alcohol, estudiants, ansietat, addiccions, relació alcohol i ansietat, enquesta, ansietat universitaria

ABSTRACT

This paper questions and addresses the relationship between alcohol consumption and anxiety among university students in the Balearic Islands. The aim of the study is to obtain results that allow us to create a series of conclusions about what type of consumption may be related to anxiety.

The conceptualisation that we find throughout the work is about students (psychological and physical characteristics, development, group pressures, age at which they start to consume). Types of addictions and their risk factors, and alcohol consumption and anxiety.

Keywords: alcohol, students, anxiety, addictions, relationship between alcohol and anxiety, survey, university anxiety

ÍNDEX

Contingut	
Resum.....	5
Justificació	7
Introducció	8
Ansietat	10
Alcohol.....	13
Objectiu.....	16
Metodologia	17
Resultats	20
Conclusions.....	28
Referències bibliogràfiques.....	30
Annexos	36

Justificació

El consum d'alcohol és un fet normalitzat entre la societat espanyola, especialment entre els joves, i fins i tot, entre els adolescents. És una problemàtica real i diària que es viu a quasi totes les cases de les famílies.

Es veu i s'observa el consum pel carrer, a la televisió, als mitjans de comunicació, la promulgació de festes per xarxes socials. És un tema que fa molts d'any que preocupa a la política, tan nacional, però sobretot a l'autonòmica, ja que, a les Illes Balears s'afirmen uns nivells de consum superiors.

El principal problema ha estat la normalització del consum. És habitual estar a un dinar o un sopar amb una canya, fer el "xupito digestiu" després de dinar o la copa de vi durant el sopar. Els nens creixen veient com el seu avi pren una copa d'herbes sense cap complicació, i tots aquests trets a poc a poc van normalitzant un consum d'alcohol.

D'altra banda, en els darrers anys hi ha hagut un augment del nombre de persones que pateixen un trastorn de salut mental. En aquest cas, l'ansietat. La qual afecta molta població, sobretot a la població jove.

La normalització dels trastorns de salut mental han ajudat a visibilitzar-los i a poder xerrar públicament sobre aquests i com afecten les persones, el qual possibilita la intenció de millorar.

Entre la comunitat estudiantil universitària, entre la qual jo estic, és habitual conèixer companys que pateixen algun trastorn de salut mental, ansietat, depressió, altes taxes d'estrès, i és per això, que he volgut treballar des d'aquesta perspectiva, poder relacionar-lo amb el consum d'alcohol.

Introducció

El present treball de fi de Grau, realitzat en 4t Curs de Pedagogia, a la Universitat de les Illes Balears es concreta a posar èmfasi en dues temàtiques molt importants i avui dia afecta molts joves com pot ser "alcohol" i "ansietat" sent dos aspectes que al llarg d'aquest treball s'anirà indagant amb més precisió.

És crucial tenir en compte que l'instrument utilitzat per desenvolupar aquest treball serà un qüestionari amb una sèrie de preguntes, que ens permetrà obtenir dades quantitatives sobre el consum d'alcohol i ansietat dels joves que a l'apartat de resultats s'explicarà amb més detall.

Al llarg dels anys, diversos estudis han procurat dilucidar quin tipus de factors individuals, ambientals i socials faciliten l'inici i manteniment del consum d'alcohol en la població en general, i específicament en uns certs grups etaris amb especial vulnerabilitat com és el cas dels adolescents que ingressen any rere any a les universitats. (Londoño, 2008).

A Espanya, segons l'informe 2014 de l'Observatori Espanyol de Drogues i Toxicomanies (OEDT, 2014), el 36,5% de joves entre 15 i 24 anys afirma haver consumit tabac en els últims trenta dies, mentre que aquest percentatge puja fins al 61,9% en el cas del consum d'alcohol. Segons dades de la (Estrategia Nacional sobre drogues, 2022)

D'altra banda, segons l'enquesta sobre l'ús de drogues (ESTUDES, 2019) destaca que a l'edat de 14 a 18 anys el 74,1% d'homes i 77,5% dones han consumit alcohol en els últims dotze mesos. A partir dels darrers trenta dies va existir 6 de cada 10 participants que han begut alcohol on s'ha pogut observar que el 24,3% dels estudiants han experimentat borratxeres i 32,3% van beure 5 a més begudes alcohòliques superant l'interval de dues hores.(McCabe et al., 2007).

La joventut és una etapa crucial per a l'inici del consum de l'alcohol generant una conducta de risc que són efectes plaents de curt termini que pot originar en problemes familiars, mèdics o legals. (Leal-López et al., 2021) manifesten que els trets depressius i la recerca de noves sensacions sobretot a l'adolescència a l'edat de 12 i 17 anys comencen a beure alcohol per la influència del grup d'iguals o per ser víctimes d'assetjament escolar, viure sensacions estressants.

D'altra banda, es va identificar que aquells individus amb característiques depressives a la infància i l'adolescència poden presentar un determinat consum d'alcohol a una edat primerenca i fins i tot ús d'alcohol a l'adolescència provocant dependència a l'edat adulta.

D'altra banda, en un estudi realitzat per (Fernández-Martínez, 2021) argumenta que en els estudis de caràcter transversal es va poder observar que els estudiants universitaris utilitzen alcohol per poder reduir els nivells d'ansietat a la recerca de sensacions que provoquen sensacions recreatives i fins i tot de relaxació, però aquest consum amb el temps es pot convertir en excessiu a llarg termini ocasionant dependència i problemes per a salut. El consum d'alcohol i ansietat són dues greus problemàtiques socials que afecten el nostre país, no només perquè pot repercutir de manera negativa en la persona sinó que pot influir en el seu entorn més proper com pot ser personal, social, familiar i en societat de forma global (Fernández-Martínez, 2021).

Ansietat

Segons (Miquel-Tobal i Cano-Vindel, 1990) L'ansietat pot ser entesa com aquella resposta emocional, que pot ser definida com un patró de respostes, que pot albergar aspectes cognitius de tensió o aprensió que generen una gran activació en el sistema nerviós autònom. Tradicionalment, el terme ansietat ha estat definit com una emoció complexa difusa i desagradable que s'expressa per un sentiment de tensió emocional i va acompanyada d'un important festeig somàtic (Miquel-Tobal i Cano-Vindel, 1990).

Segons (Sierra et al., 2012), l'ansietat és una emoció normal la funció de la qual és activadora i, per tant, facilita la capacitat de resposta de l'individu; però quan aquesta és excessiva en intensitat, freqüència o durada, o apareix associada a estímuls que no representen una amenaça real per a l'organisme, produint alteracions en el funcionament emocional i funcional de l'individu, es considera una manifestació patològica.

Ara bé, l'ansietat i les respostes emocionals que manifesta una persona, són tot un conjunt de funcions psicofisiològiques sorgides a partir de la percepció i avaluació que té una persona sobre el seu entorn (Piomentesi et al., 2012).

Per això, l'ansietat ha estat dividida entre l'ansietat esquinço ("rasgo") relacionada amb la personalitat i l'ansietat estat relacionada amb una amenaça física anticipatòria (Piomentesi et al., 2012).

D'altra banda, s'ha comprovat que les estudiants presenten nivells d'ansietat davant les proves d'avaluació significativament més alts que els estudiants (Piomentesi et al., 2012).

A través de (Navarro et al., 2022) l'ansietat és una sensació d'inquietud estressant com pot ser una entrevista o un examen que pot originar en una preocupació, que és considerada com una ansietat lleu. En canvi, l'ansietat de caràcter crònic-greu pot afectar les activitats de la vida quotidiana.

Segons (Otero, 2014) un estudi realitzat sobre l'ansietat en joves universitaris en la seva trajectòria universitària es pot trobar que si és excessiva pot tenir un impacte en el rendiment acadèmic així com les relacions de caràcter interpersonal i salut.

Com bé manifesta (Otero, 2014) l'ansietat passa a ser una malaltia quan els símptomes són greus i tenen un impacte durador interferint en la vida quotidiana de l'individu.

Mitjançant l'aportació dels autors (Espinoza i López, 2018) descobrim que l'estudi fet sobre l'ansietat a estudiants universitaris varia segons la carrera universitària de ciències de la salut per les demandes acadèmica que poden incorporar comportant a una situació alarmant que pot ocasionar un baix rendiment acadèmic i un augment considerat del consum de l'alcohol i substàncies psicoactives.

Segons un estudi (Espinoza i Lopez, 2018) descobrim una mirada sobre els joves amb ansietat on es converteix en un problema i sofriment que pot ocasionar en la vida de la persona que pateix.

Quant als estudis epidemiològics, segons (Espinoza i Lopez, 2018) indiquen que l'ansietat és un dels problemes freqüents en la població a escala general i només ocorre en adults, sinó que també pot ocórrer en nens, adolescents i joves.

D'altra banda, segons (Lopez, 2007) en el seu estudi centrat a conèixer el nivell d'ansietat d'estudiant universitari encontro que existeix una doble manifestació d'estrès i presenten majors trastorns psicològics on en moltes ocasions no busquen ajuda per temors a una estigmatització o un etiqueta ja o per la falta d'acceptació del professorat.

En l'estudi segons (Lopez, 2007) els símptomes relacionat amb l'ansietat provoquen alteracions emocionals que poden tenir un gran impacte en l'atenció i memòria, també poden provocar insomni sent uns dels símptomes més freqüents dels estudiants que presenten ansietat.

(Chávez, 2021) determina que el concepte d'ansietat ha estat abordat, però encara així es confonen els termes com pot ser por, estrès entre altres aspectes afectant les activitats de la vida diària i socials.

Després la crisi sanitària a causa de la COVID-19 es va realitzar un estudi centrant a conèixer com és el nivell d'ansietat en joves universitaris dut a terme per (Chávez, 2021) on aplica una metodologia quantitativa, es va utilitzar la subescala d'ansietat on es va mesurar la tranquil·litat, benestar, preocupació i tensió, quant a la medicació de nivells d'ansietat es varen trobar valors d'ansietat elevats.

Segons Sibaja (2013) els trastorns d'ansietat es troben entre els més comuns dels problemes mentals, emocionals i de comportament de la infantesa i l'adolescència. Les nenes es veuen més afectades que els nens, i prop de la meitat dels nens i adolescents amb aquests trastorns pateixen un segon trastorn d'ansietat o un altre patiment mental o de comportament, com la depressió.

Les persones que pateixen majors nivells d'ansietat, especialment en situacions socials, poden arribar a desenvolupar una dependència d'aquelles substàncies que els ajuden a millorar el seu estat d'ànim calmant l'ansietat que experimenten (Heimberg, Dodge i Becker, 1987).

Alcohol

El alcohol és la substància addictiva més consumida segons l'última Enquesta sobre Alcohol i altres Drogues a Espanya (EDATS) (DGPNSD, 2017).

Segons (OMS, 2020) el consum d'alcohol pot perjudicar no sols a la persona que ingereix aquestes begudes sinó que també pot afectar familiars, amics, a nivell i fins i tot pot generar una càrrega en l'àmbit sanitari, social i econòmic.

D'altra banda, l'alcohol és considerat un factor de risc que pot desencadenar en problemes per a la salut com pot ser cirrosi hepàtica, desenvolupar algun tipus de càncer o presentar traumatismes a causa d'accidents soferts o violència.

L'alcohol etílic és la substància psicoactiva d'ús més estès i generalitzat en el món (Mosquera i Cote, 2006). És una de les poques drogues legalitzades en la majoria dels països.

A Espanya el consum d'alcohol està permès des dels divuit anys. Com dicta l'Art 14. De la C.E. "queda prohibit el consum de begudes alcohòliques per menors d'edat". No obstant això, el consum d'alcohol aquesta tan normalitzat que es produeix un abús fins i tot sent menors d'edat. (Ley 5/2018, Art. 14)´

Tal com indica el mesurament (Pantoja, 2010) assenyala que 15,5% dels joves que cursin la secundària reportin haver abusat de l'alcohol en el mes d'aplicació; aquesta xifra s'incrementa a 36,3% entre els estudiants de batxillerat i a 34,9% en escoles tècniques de nivell mitjà superior.

L'alcohol contínuament és la droga més consumida a Espanya (Pascual i Gaurdia, 2012) que produeixen nombrosos efectes de manera immediata en el nostre cos, aquests afectes dependran de diversos factors com segons assenyalen els autors (Pascual i Gaurdia, 2012) poden ser l'edat, pes i la quantitat i la ingesta, ingestió simultània de menjar, combinació amb begudes carbòniques.

A través de l'anàlisi elaborat per (Bermúdez, 2018) va detectar l'addicció a l'alcohol per part dels joves a Cuba, comporta a unes situacions com a baixa autoestima, tendència a l'aïllament i a la depressió així com un factor clau com pot ser l'ansietat i altres problemes de salut mental, el que fa que aquests joves experimentin comportaments addictius.

L'inici del període universitari és considerat de risc perquè pot suposar una important font d'estrès, per la gran disponibilitat d'alcohol i per la rellevància que adquireix aquest a nivell social. Això facilita l'aparició de patrons més abusius de consum (Aurora i Klanecky, 2016; Garrit i Lorenzo, 2017)

tal com van apuntar Salamó, Gras i Font-Mayolas (2010), l'alcohol s'ha convertit en la substància psicoactiva d'abús més estesa entre els joves a nivell mundial. A Espanya, l'enquesta realitzada en població estudiantil pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat (2007), evidència que el 58% ha consumit alcohol en els últims 30 dies i el 44% ho ha fet fins al punt d'arribar a l'estat d'embriaguesa.

Estudiants i el consum d'alcohol i regulació d'emocions i ansietat

Segons Armeli et al, (2015) els joves estudiants solen consumir alcohol pel fet de poder reduir el malestar emocional del moment. De la mateixa manera beure per regular les emocions negatives, està relacionat amb uns majors nivells de consum, major conseqüències negatives i símptomes de dependència. (Aurora y Klanecky, 2016; Messman-Moore y Ward, 2014).

Un estudi realitzat al 2016, demostra que les persones depenents d'alcohol presentaven una alta motivació de consum per afrontar les emocions negatives, de manera que desenvolpen un mecanisme que probablement desenvolpi en un trastorn d'ansietat. (Aurora i Kanecky)

Els joves que utilitzen l'alcohol o altres substàncies, segons Aldao (2010) tenen menor probabilitat de desenvolpar o intentar altres estratègies per regular les seves emocions, de manera que no les regularan adequadament.

Les estudiants beuen alcohol amb major freqüència en contextos d'emocions displacenteras, sent els motius d'afrontament els que expliquen major part de la variància dels problemes relacionats amb el consum (Messman-Moore i Ward, 2014).

Objectiu

La idea d'aquest treball sorgeix de la necessitat d'observar i conèixer la realitat sobre el consum d'alcohol en els joves universitaris d'Espanya.

Analitzar els hàbits sobre el consum que tenen i saber interpretar les dades d'aquests. De la mateixa manera, conèixer que trets relacionats amb l'ansietat comparteixen i saber si existeix una relació amb el consum d'alcohol.

Aquesta idea té com a objectiu aconseguir relacionar alguns patrons de l'ansietat amb el consum habitual d'alcohol, de manera que puguem treure conclusions sobre els joves estudiants. D'altra banda, conèixer la freqüència de consum o que quantitat de consum també és important per a la realització del treball.

A través d'aquest treball podrem tenir una petita imatge real que tipus de consum realitzen els joves del nostre país. La idea principal és analitzar les diferents respostes que els estudiants han donat al qüestionari del treball (Annex 1).

Metodologia

Són nombrosos els estudis que existeixen avui dia sobre el consum d'alcohol en relació amb la depressió, a l'estrès, lligats a la maternitat, lligats al 'burnout' i a molts altres factors que influeixen en el consum d'alcohol.

Aquest treball busca concretament, buscar la relació entre el consum d'alcohol i l'ansietat en una població molt concreta que són els joves estudiants d'entre 18 i 25 anys.

Criteris de selecció, exclusió i descripció dels participants.

Com s'ha mencionat anteriorment, l'alcohol contínuament sent la droga més consumida a Espanya (Tejero-Mas et al., 2018) que produeixen nombrosos efectes de manera immediata en el nostre cos, concretament en la població jove, en la qual ens trobem envoltats en la universitat. Per aquest motiu que els criteris de selecció dels participants de la investigació, i que, per tant, han realitzat el qüestionari (annex I) i format part del treball, són joves d'entre 18 i 25 anys (M= 125, 75,3% i H= 41, 24,7%), ja que es considera que aquesta és l'interval d'edat en la qual els joves són universitaris.

Des dels 18 que acaben batxillerat fins als 25 que poden acabar uns estudis de postgrau com per exemple un màster. El perfil dels participants són estudiants universitaris de la universitat de les Illes Balears, tant de grau com de postgrau. La mostra, per tant, són persones de la comunitat Balear que formen part d'una xarxa comuna.

En conseqüència, tota la mostra són voluntaris, concretament, són estudiants que han nascut entre els anys 2005 i 1997, a més, han de ser majors d'edat, que parlin català o castellà. Entre aquests participants trobem 166 persones en total, on 41 són homes (24,7%) i 125 són dones (75,3%).

La resta de criteris com nacionalitat, estatus socioeconòmic, nivells d'estudis dels pares, consum dels pares o tipus d'accés a la universitat no s'han tingut en compte, ja que, que no ho considerem rellevant.

Per a avaluar l'evidència s'ha realitzat una fonamentació teòrica i una revisió sistemàtica breu amb la qual s'ha desenvolupat una enquesta amb la qual, a través dels resultats, podrem evidenciar els objectius del treball.

La revisió sistemàtica té com a finalitat enfocar-se en l'alcohol i el seu consum i en els factors que determinen l'ansietat i les seves característiques. Tot això es du a terme a través d'estudis, articles científics i diferents treballs bibliogràfics. La metodologia utilitzada pel present treball, és la metodologia PRISMA

Existeixen alguns estudis recents en ciències socials que utilitzen aquesta metodologia per a la realització de revisions sistèmiques de la literatura científica (Perestelo-Pérez, 2013; Valero, Ballester, Orte & Amer, 2017).

El primer pas de tots va ser portar a cap una pluja d'idees d'aquells factors que factors volia analitzar per a realitzar una cerca adequada i acurada sobre ells i poder fer una conceptualització sobre els termes més importants que s'anaven a treballar en el següent document.

En haver dut a terme aquest primer pas, he conegut les causes, conseqüències i característiques del consum d'alcohol i d'ansietat, d'aquesta manera ha estat possible desenvolupar una breu enquesta amb aquests factors per a poder realitzar un test en la línia dels objectius del treball.

La enquesta és va realitzar de forma autònoma, però amb la referència del test SAS-2 d'ansietat competitiva i de Test d'ansietat esportiva de Martens (CSAI-2), en elles es troben diferents ítems que s'han recollit per a poder realitzar un test propi. La intenció del test era relacionar-lo amb l'alcohol i per això, també s'ha utilitzat TEST AUDIT per a poder trobar els diferents factors que es volen investigar a través de les preguntes.

No s'han utilitzat directament els propis test, perquè al voler realitzar una petita investigació per poder relacionar-lo amb els estudiants, no servien els propis ítems sobre l'ansietat en la competició. Encara que la referencia sempre ha set els test que ja existeixen.

Una vegada realitzat el test, el qual han respost joves estudiants d'entre divuit i vint-i-cinc anys, s'han realitzat unes taules, unes gràfiques i uns diagrames de barres per poder visualitzar i analitzar els resultats obtinguts. Per poder elaborar una anàlisi de les dades estretes de l'enquesta, es va fer servir el programa SPSS, el qual permet realitzar taules comparatives, comparació de mitges, proves de normalitat, de chi-quadrat, etc.

Per a això, els criteris per a la cerca són importants, i en el cas concret d'aquest treball són: publicacions des de l'any 2000, no obstant això, les definicions dels conceptes si poden ser anteriors a l'any 2000, els idiomes de cerca han estat català, castellà i anglès, per a poder ampliar la cerca, i les bases de dades utilitzades anessin Google Academic, Web of Science, PsycINFO i ScieLo, Redined, Dialnet, a més del propi repositori institucional de la universitat que conté producció científica, documentació institucional i material docent, a més dels treballs de final de grau i de màster.

Resultats

El primer que indica l'enquesta és el consum habitual d'alcohol (Gràfica 1). D'aquí s'extreuen dades com que el 27,7% fa un consum quasi sempre i de manera habitual d'alcohol, enfront d'un 9,6 que no consum cap mena d'alcohol, és a dir, només 15 persones de les 166 no fan un consum habitual d'alcohol.

Seguidament, es pregunta als estudiants quantes vegades al mes consumeixen alcohol (gràfica 2), les dades són les següents un 15,7% fa un consum de més de sis vegades d'alcohol al mes, seguit d'unes cinc o sis vegades un 14,5%; amb un consum de tres o quatre vegades per mes es troba un percentatge de 20,5%, un consum més reduït és una o dues vegades per mes amb un 35,5%, i, per últim, un 13,9% no fa ningun tipus de consum al mes.

Respecte a les gràfiques 1 i 2, s'ha de tenir en compte que s'entén per consum habitual. S'entén com consum habitual d'alcohol, en adults un consum setmanal igual o superior a 17 Unitats de Beguda Estàndard (UBE) en dones i 28 en homes (Ministeri de Sanitat i Consum, 2007). Una UBE equival a 10 grams d'alcohol pur, de manera que a una cervesa li correspon 1 UBE mentre que a un combinat 2 (Rodríguez Martos, Gual i Llopis, 1999).

Quant a la pregunta de "Si surts de festa, tens la necessitat de consumir qualsevol tipus d'alcohol?" (Gràfica 3). Es destaca que un 16,3% sempre ha de consumir alcohol de festa, seguit d'un 45,8% que contesta quasi sempre, un 16,9% quasi mai consumeix alcohol de festa i un 21,1% que contesta que mai consumeix alcohol de festa.

Respecte a les preguntes d'ansietat, com ja s'ha mencionat anteriorment, el test està inspirat en el test SAS-2 d'ansietat competitiva i de Test d'ansietat esportiva de Martens (CSAI-2), i d'aquí es treuen els següents resultats.

Com podem observar a la gràfica 4, la qual indica si l'estudiant presenta dificultat per conciliar el somni es presenten els següents resultats: un 10,2% confirma que sempre té problemes per adormir-se, un 30,1% quasi sempre, d'altra banda, un 44% quasi mai presenta dificultats i un 15,7 mai presenta dificultats per conciliar el somni.

Sobre la sensació d'estar cansat o esgotat habitualment (gràfica 5) destaca un 16,3% que sempre se sent cansat, seguir d'un 48,2% que quasi sempre se sent cansat, quant al percentatge d'estudiants que quasi mai se senten cansats, és de 29,5% i mai se senten cansats un 6%.

Seguint en la línia de l'ansietat, trobem que molts estudiants presenten dificultats per concentrar-se (gràfica 6). Un 15,2% presenta sempre dificultats per concentrar-se, seguidament, un 43% quasi sempre té dificultats. D'altra banda, un 7,8% no presenta mai dificultats per concentrar-se i un 33,9% quasi mai.

Per a la gràfica 7, la qual qüestiona l'anticipació a esdeveniments negatius, s'extreuen uns percentatges. Un 24,8% sempre anticipa esdeveniments negatius, seguir d'un 38,2%, per les persones que diuen que quasi mai anticipen s'obté un 26,7%, i per últim, un 10,3% mai anticipa esdeveniments negatius.

Les dificultats de prendre decisions estan representades per la gràfica 8. Un 20,1% sempre sent dificultat per prendre decisions, un 37,2% quasi sempre. Enfront d'aquest tenim un 33,5% que quasi mai i un 9,1% que assegura que mai sent dificultat per prendre decisions.

La darrera gràfica (gràfica 9) representa la sensació de relaxació una vegada es consumeix alcohol, és a dir, reducció de l'alteració i augment de relaxació al tenir un contacte amb l'alcohol. Un 6,1%, es a dir, 10 persones, asseguren que sempre es sent que es redueix el seu estat d'alteració, un 16,4% afirma que quasi sempre té aquesta sensació, un 22,4

assegura que quasi mai sent que es relaxi, i per últim, un 55,2% contesta que mai te la sensació de relaxació del seu estat d'alteració quan consumeix alcohol.

Taula 1. Taula creuada sobre el consum d'alcohol i la sensació d'angoixa

	Sensació d'angoixa					Totals
		Sempre	Quasi sempre	Quasi mai	Mai	
Consum d'alcohol habitualment	Sempre	0	1	1	1	3
	Quasi sempre	6	18	17	5	46
	Quasi mai	3	33	46	19	101
	Mai	0	5	5	6	16
Totals		9	57	69	31	166

Com s'observa a la taula 1, a l'hora de creuar les respostes sobre el consum d'alcohol habitual i la sensació d'angoixa, es mostra com les persones que quasi sempre tenen un consum habitual, de la mateixa manera, quasi sempre tenen sensació d'angoixa, el que correspon a un 27% dels participants. D'altra banda, les persones que quasi mai consumeixen; quasi mai tenen sensació d'angoixa, amb un 46% d'estudiants. Destacar el 10% de participants que mai tenen sensació d'angoixa i mai consumeixen alcohol.

Taula 2. Taula creuada del consum d'alcohol habitual i el sexe.

		Consum d'alcohol habitual				
		Sempre	Quasi sempre	Quasi mai	Mai	Total
Sexe	Home	0	14 // 34,14%	24 // 58,53%	3 // 7,31%	41
	Dona	3 // 2,4%	32 // 25,6%	77 // 61,6%	13 // 10,4%	125
Total		3	46	101	16	166

Sobre la taula dos, s'han creuat les dades de les respostes del consum habitual d'alcohol i la diferenciació de sexes, per a investigar si existeix alguna diferència significativa. Com s'observa a la taula, els percentatges, de les dones pel que fa al consum quasi sempre o quasi sempre habitual, són menors que els dels homes. Però respecte a la resta de percentatges es troba que els de les dones és major.

Taula 3. Proves chi-quadrat del consum d'alcohol habitual i el sexe.

Proves de chi-quadrat			
	Valor	Gl	Significació asintotica bilateral
Chi-quadrat de Pearson	2,1250 ^a	3	,542
Rao de verosimilitud	2,850	3	,415
Nº de casos valids	166		

^a. casilles (37,5) han esperat un recompte menor que cinc

El recompte mínim esperat es .74

A l'haver realitzat l'anterior taula, no s'ha pogut extreure una significació, i, per tant, es va realitzar les proves de Chi-quadrat. Com s'observa (taula 3) sí que existeix significació asimptòtica bilateral, és a dir, no existeix diferència entre els dos grups, en aquest cas, ambos sexes.

Taula 4. Taula creuada de tenir la necessitat de consumir alcohol de festa i el sexe.

Tenir la necessitat de consumir alcohol de festa						
		Sempre	Quasi sempre	Quasi mai	Mai	Total
Sexe	Home	0	7 // 4%	17 // 10%	17 // 10%	41
	Dona	1 //	9 // 5%	57 // 34%	58 // 35%	125
Total		1	16	74	75	166

Pel que fa a la taula sobre la necessitat de consumir alcohol de festa i la diferenciació per sexe, es troben resultats següents: per a les dones mes de la meitat quasi mai o mai tenen la necessitat de consumir alcohol de festa. Només un 5% contesta que quasi sempre. Respecte dels homes un 20% constata que mai o quasi mai té la necessitat de consumir alcohol.

Taula 5. Proves chi-quadrat de tenir la necessitat de consumir alcohol de festa i el sexe.

Proves de chi-quadrat			
	Valor	Gl	Significació asintotica bilateral
Chi-quadrat de Pearson	3,735 ^a	3	,291
Rao de verosimilitud	3,611	3	,307
Nº de casos valids	166		

^a . 3 casilles (37,5%) han esperat un recompte menor que cinc

El recompte minim esperat es ,25

De la mateixa manera de la taula anterior, no es poden treure significacions sobre la taula creuada, és per això, que s'ha realitzat una taula amb les proves de chi-quadrat.

Com es pot observar el recompte esperat és menor que cinc. I com s'extreu de la taula si existeix significació asimptòtica bilateral, es a dir, no existeix diferencia entre els dos grups, en aquest cas, ambos sexes.

Taula 6. Taula creuada del consum d'alcohol habitual i sentir pressió per prendre decisions importants.

	Consum d'alcohol habitualment					Totals
		Sempre	Quasi sempre	Quasi mai	Mai	
Sents pressió per prendre decisions imporants	Sempre	0	0	1	0	1
	Quasi sempre	1	16	29	6	52
	Quasi mai	1	16	43	6	66
	Mai	1	2	4	2	9
Totals		3	46	101	16	166

Respecte de la taula 6, s'han creuat les dades de les respostes de les preguntes de consum habitual d'alcohol i sentir pressió a l'hora de prendre decisions importants. Una vegada més, destaca el consum d'alcohol de quasi sempre respecte de sentir pressió quasi sempre, i just al contrari, destaca que qui quasi mai consumeix alcohol, quasi mai té la sensació de pressió per prendre decisions importants.

Taula 7. Taula de proves de chi-quadrat del consum d'alcohol habitual i sentir pressió per prendre decisions importants.

Proves de chi-quadrat			
	Valor	Gl	Significació asintotica bilateral
Chi-quadrat de Pearson	20,330 ^a	12	,061
Rao de verosimilitud	9,085	12	,696
Nº de casos valids	166		

^a. 12 casillas (60%) han esperado un recuento menor que cinco.

El recuento minimo esperado es ,01.

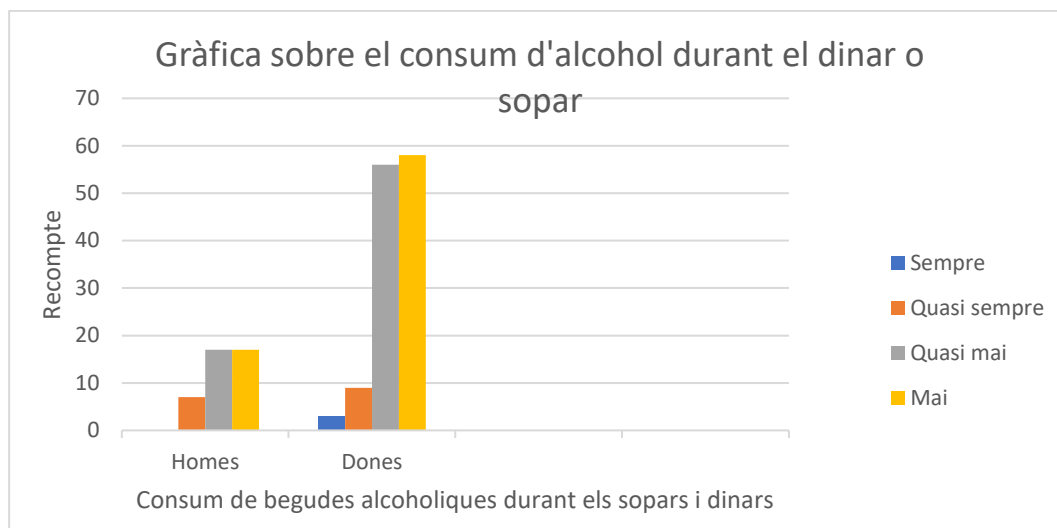
A la taula 7, s'ha volgut trobar si existeix significació respecte del tema de sentir pressió per prendre decisions importants i un consum habitual, i com es pot observar si existeix significació asimptòtica bilateral.

Taula 8. Taula creuada sobre el consum d'alcohol semanas i sentir dificultat per conciliar el son

	Consum d'alcohol semanal						Totals
		Cap	1 ó 2	3 ó 4	5 ó 6	Mes de 6	
Tens dificultat per conciliar el son	Sempre	4	11	2	0	0	17
	Quasi sempre	18	26	4	2	0	44
	Quasi mai	26	35	11	1	0	61
	Mai	4	17	3	0	1	22
Totals		52	89	20	3	1	166

A la taula 8, s'observa a les columnes la dificultat de agafar el son, i a les files el número de vegades que consumeixen a la setmana. No es troben dades significatives, però destaca que qui quasi mai té dificultat amb el son, no fa un consum superior a dues vegades a la setmana.

Gràfica 10. El consum d'alcohol durant el dinar o sopar diferenciat en homes i dones



A la gràfica 10, s'observa d'una manera ràpida i a simple vista, com es el consum dels homes i dones diari durant un dinar o un sopar. S'extreu que les dones realitzen un consum superior que els homes.

Conclusions

La idea principal i inicial d'aquest treball sempre ha set la de buscar si existeix alguna relació entre el consum d'alcohol que els estudiants realitzen i tenir ansietat o trets derivats de l'ansietat.

Així com es va mencionar anteriorment, la idea neix de la necessitat de conèixer la realitat universitària de les Illes Balears, a través d'aquí conèixer els hàbits de consum. A més, aconseguir relacionar-ho amb l'ansietat.

Per aconseguir desenvolupar el treball, es varen fixar com a objectius l'anàlisi dels diferents patrons o trets, tant de l'ansietat com de l'alcohol, i per poder realitzar-ho, es va qüestionar la freqüència de consum, la quantitat, símptomes d'ansietat, i tot això a través d'una enquesta que després es va analitzar i organitzar en taules.

Sobre el consum d'alcohol, destaca que la gran majoria de participants no fan un consum d'alcohol habitual, al voltant d'un 61%. Perquè l'altra 40% si fa un consum habitual.

De la mateixa manera, mes de la meitat dels estudiants consumeixen alcohol entre una i quatre vegades a la setmana, el qual es considera un consum elevat d'alcohol. Tot seguit, es qüestiona que a l'hora de consumir, quantes copes o cerveses poden beure habitualment, i una vegada mes, més de la meitat de la mostra respon que entre una i quatre copes cada vegada que consumeix.

D'altra banda, el consum en dinars i sopars no és habitual entre els estudiants de la universitat. Encara que això és una excepció, perquè seguidament responen que mes del 70% respon que té la necessitat de consumir alcohol si està de festa.

Totes aquestes conclusions, i la petita investigació, juntament, amb els resultats, no es pot tenir en compte com a resolutiu i conclouent, en primer lloc, la mostra de població és reduïda i molt concreta, només estudiants de la universitat de les Illes Balears, i entre un grup reduït d'edat.

Així i tot, la investigació ha resultat gratificant, no només per jo com a autora sinó per als participants, ja que, el fet de respondre amb sinceritat quin consum fan de l'alcohol els porta a una reflexió sobre si és adequat o no. Poder relacionar-ho amb l'ansietat ha set un punt favorable per a tenir consciència quins riscos poden tenir el consum de substàncies amb trastorns mentals.

De la mateixa manera, adonar-se de la perillositat d'un consum elevat, sent conscient de la possible addicció que es crea en la comunitat estudiant sobre el consum elevat d'alcohol. I destacar, la normalització d'un consum habitual, pràcticament diari.

A través dels quatre anys d'universitat s'observa com als bars de la universitat es consumeixen cerveses o copes, es realitzen els anomenats "tardeos", en els quals es consumeix, es promou el "dijous universitari" que es una festa dedicada als universitaris i també les "biofestes" que són festes organitzades per estudiants, i en totes aquestes es consumeix alcohol. A més, el fet de viure a les Illes Balears, desenvolupa una normalització a comportaments addictius d'alcohol completament extravagants.

El turisme, el preu barat de l'alcohol, les ofertes per a estudiants a les discoteques, i tota aquesta cultura de consum que s'integra tan dins la comunitat estudiantil.

La conscienciació i la prevenció sempre seran la millor solució per a reduir el consum d'alcohol prematur i alleujar les altes taxes de consum en estudiants.

Referencias bibliogràfiques.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217- 237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Armeli, S., Sullivan, T. P. y Tennen, H. (2015). Drinking to cope motivation as a prospective predictor of negative affect. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 76(4), 578-584. <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.578>

Aurora, P. y Klanecky, A. K. (2016). Drinking motives mediate emotion regulation difficulties and problem drinking in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 42(3), 341-350. <https://doi.org/10.3109/00952990.2015.1133633>

AYUSO, J. L. (1988). *Trastornos de la angustia*. Barcelona: Martínez Roca

Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, Depresión, Estrés Y Autoestima En La Adolescencia. Relación, Implicaciones y Consecuencias En La Educación Privada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de La Educación*, 0(26), 37–52. <https://hdl.handle.net/11441/83493>

Chávez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11, 1–26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas (2019). Informe sobre alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España, EDADES (1995-2017). Observatorio español de las drogas y las adicciones. Recuperado de: http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_EDADES.pdf

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2018). ESTUDES 2018-2019 Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España. Plan Nacional Sobre Drogas En Población Escolar (14-18 Años). https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2018-19_Informe.pdf

Espinoza, F., i López, J. (2018). Una mirada hacia los jóvenes con trastornos de ansiedad. Revista de Estudios de Juventud, 121, 11–24. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/1_una_mirada_hacia_los_jovenes_con_trastornos_de_ansiedad.pdf

Estrategia Nacional sobre drogas. (2022). Plan Nacional Sobre Drogas. <https://pnsd.sanidad.gob.es/ca/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>

Fernández Martínez, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino Cruz, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. Nure Investigación, 18(112), 1–11. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7961466.pdf>

Font-Mayolas, S., Gras, M. E. y Salamó, A. (2010). Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. Psicothema, 22 (4), 189-195 <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712496003.pdf>

García, R. (2014). Nivel de ansiedad según la escala de zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del Hospital Regional de Loreto julio -setiembre [Tesis, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]. <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/3709>

Heimberg, R., Dodge, C. y Becker, R. (1987). Social phobia. En L. Michelson y L. M. Ascher (Eds.). Anxiety and stress disorders. Cognitive behavioral assessment and treatment. New York: Guilford P. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.2.318>

Hernández-Pozo, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S. y del Valle, C. (2008). Propiedades psicométricas del Inventario Zung del estado de Ansiedad con mexicanos. *Psychologia, Avances de la Disciplina*, 2(2), 19-46
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225162009.pdf>

Leal-López, E., Sánchez-Queija, I., Rivera, F., & Moreno, C. (2021). Tendencias en el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en España (2010-2018). *Gaceta Sanitaria*, 35(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.07.011>

Ley 5/1018, de 3 de mayo, de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en la infancia y la adolescencia. (2018). Boletín Oficial del Estado, TÍTULO II Medidas de intervención CAPÍTULO I Limitaciones al consumo y suministro de bebidas alcohólicas a los menores de edad. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2018/BOE-A-2018-6941-consolidado.pdf>

Limitaciones al consumo y suministro de bebidas alcohólicas a los menores de edad
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2018/BOE-A-2018-6941-consolidado.pdf>

Londoño Pérez, C., & Valencia Lara, C. (2008). Asertividad, resistencia a la presión de grupo y consumo de alcohol en universitarios. *Acta colombiana de psicología*, 11(1), 155-162.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s012391552008000100016

López, I. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. *Anales de Medicina Interna*, 24, 209–211.
<https://scielo.isciii.es/pdf/ami/v24n5/editorial.pdf>

McCabe, S., & Teter, C. (2007). Drug use related problems among nonmedical users of prescription stimulants: A web-based survey of college students from a Midwestern

university. *Drug and Alcohol Dependence*, 91(1), 69–76.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.05.010>

Messman-Moore, T. L. y Ward, R. M. (2014). Emotion dysregulation and coping drinking motives in college women. *American journal of Health Behavior*, 38(4), 553-559.
<https://doi.org/10.5993/AJHB.38.4.8>

Miguel-Tobal, J. J., & Cano-Vindel, A. (1990). La evaluación de la ansiedad. Situación presente y direcciones futuras. *Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, January, 90–94.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1227800>

Ministerio de Sanidad y Consumo (2007). Alcohol. Informe nº2 de la comisión clínica 2007. (consulta 3 febrero, 2008). Accesible en:
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/InformeAlcohol.pdf>

Mosquera, J., & Cote, M. (2006). Alcohol Etílico: Un tóxico de alta riesgo para la salud humana socialmente aceptado. *Revista de La Facultad de Medicina*, 54(1), 2–10.
https://redib.org/Record/oai_articulo1375557-alcohol-et%C3%ADlico-un-t%C3%B3xico-de-alto-riesgo-para-la-salud-humana-socialmente-aceptado

Navarro, R., Redondo, B. C., Gesteira, C., Altungy, P., Morán, N., Fausor, R., Reguera, B., Paz, M., i Jesús, G. (2022). Ansiedad y Estrés. 28(1), 1–15.
<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2022/anyes2022a1.pdf>

Observatori Espanyol de Drogues i Toxicomanies. (2014). Informe 2014 Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. <http://crm.org.mx/PDF/INFORMES/INFORME2014.pdf>

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías (OEDT) (2013). INFORME 2013: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD), Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Organización Mundial de La Salud (2022). Alcohol. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63–78. <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384>

Pantoja, J. (2010). Expectativas y su relación con el nivel de consumo de alcohol en una población de estudiante de bachillerato. *Unión de Universidades de América Latina y el Caribe*, 46(1), 35-64. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37318636005.pdf>

Pastor, F., & Guardia, J. (2012). Factores que incrementan la vulnerabilidad hacia el alcoholismo. Monografía sobre el alcoholismo. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/monogr-alcoholismo_Socidrogalcohol.pdf

Peréz, L., & Lara, V. (2008). Asertividad, resistencia a la presión de grupo y consumo de alcohol en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), 155–162. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79811116.pdf>

Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez-Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89–96. <http://0-search.ebscohost.com/mercury.concordia.ca/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2011-29574-011&site=ehost-live&scope=site%5Cnpiemontesi@psyche.unc.edu.ar>

Rodríguez-Martos, A., Gual, A., y Llopis, J.J. (1999). La unidad de bebida estándar como registro simplificado del consumo de bebidas alcohólicas y su determinación en España, *Medicina Clínica*, 112(12), 446-450. <https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2013/rmq133p.pdf>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

Tejero Mas, M., Burgos Blanco, R., Aguirre Sánchez, J., y Buitrago Ramírez, F. (2018). *Revista Clínica Española Alcohol abuse numbers in Spain : Revista Clínica Española (English Edition)*, 218(7), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.rceng.2018.04.008>

Téllez Mosquera, J., y Cote Menéndez, M. (2006). Alcohol etílico: un tóxico de alto riesgo para la salud humana socialmente aceptado. *Revista de la Facultad de Medicina*, 54(1), 32-47. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s012000112006000100005

Valero, M., Ballester, L., Orte, C. & Amer, J. (2017). Meta-analysis of family-based selective prevention programs for drug consumption in adolescence. *Psicothema*, 29(3), 299- 305. Recuperado de <https://www.psicothema.com/pdf/4397.pdf>

Vila, J. (1984). Técnicas de reducción de ansiedad. En J. Mayor y F.J. Labrador (Eds.), *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.

Villatoro, J., Moreno, M., Oliva, N., Freegoso, D., Bustos, M., Fleiz, C., Mujica, R., Mendoza, M.A., López, M.A. & Medina-Mora, M.E. (2013). Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en la Ciudad de México. *Medición 2012*. México: inprfm. Instituto para la Atención y la Prevención de las Adicciones, Administración Federal de los Servicios Educativos para el Distrito Federal.

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art.

Annexos

Annex 1. ENQUESTA

Sobre el consum d'alcohol

1. Consumeixes alcohol habitualment?

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

2. Quantes vegades al mes li dediques?

1 o 2 vegades - 3 o 4 vegades - 5 o 6 vegades - Més de

3. Quantes vegades a la setmana consumeixes alcohol?

1 o 2 vegades - 3 o 4 vegades - 5 o 6 vegades - Més de

4. Si consumeixes alcohol, Quantes copes/cerveses consumeixes?

1 o 2 - 2 o 3 - 5 o 6 - Més de

5. Sols consumir begudes alcohòliques en els menjars o sopars

Begudes com: cervesa, copa de vi, copes o xopets de sobretaula

Sempre - Gairebé sempre - A vegades – Mai

6. Si surts de festa tens la necessitat de consumir alcohol?

Sempre - Gairebé sempre - A vegades – Mai

7. Si surts de festa tens la necessitat de consumir alcohol?

Sempre - Gairebé sempre - A vegades – Mai

Sobre l'ansietat

8. Et costa agafar el son:

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

9. Et sents alterat habitualment

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

10. Et sents cansat habitualment

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

11. Tens sensació d'angoixa

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

12. Tens sensació d'aprensió

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

13. Dificultat per a estar vull

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

14. Et sents intranquil la major part del temps

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

15. Sents fatiga habitualment

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

16. Sents fatiga sobretot al final del dia

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

17. Tens dificultat per a concentrar-te

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

18.T'anticipes esdeveniments negatius

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

19.Realitzes moviments repetitius

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

20.Et toques el pèl, et mossegues les ungles o et tremolen les cames habitualment

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

21.Sents dificultat per a prendre decisions

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

22.Sents pressió per a prendre decisions importants

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

23.Li "dones voltes al capdavant" sense arribar a decidir-te

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

24.Quan et sents intranquil recorres a l'alcohol

Sempre - Gairebé sempre - A vegades - Mai

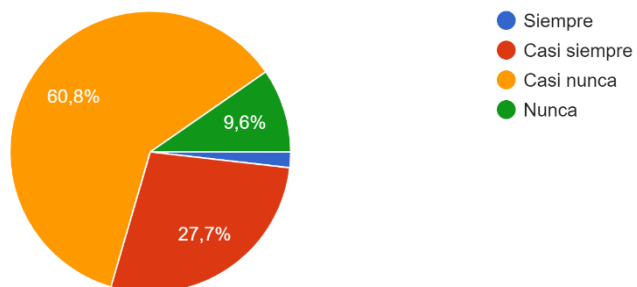
25.Si aquestes atabalat surts de festa i consumeixes alcohol

Sempre - Gairebé sempre - A vegades – Mai

26.Sents que prendre cerveses o copes rebaixa el teu estat d'alteració

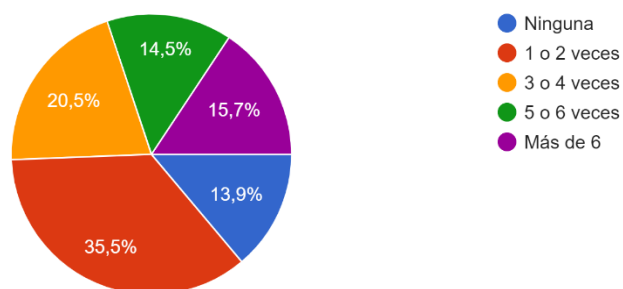
Sempre - Gairebé sempre - A vegades – Mai

Gràfica 1. Consum d'alcohol habitual



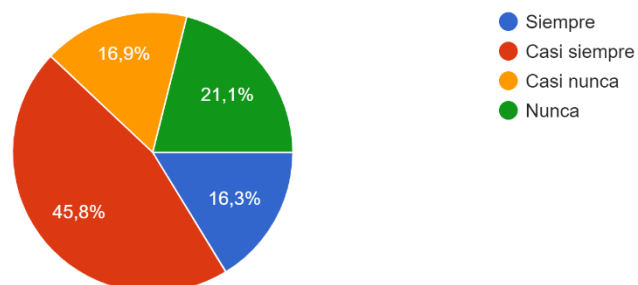
Font: elaboració pròpia

Gràfica 2. Quantitat de vegades que es consumeix durant un mes



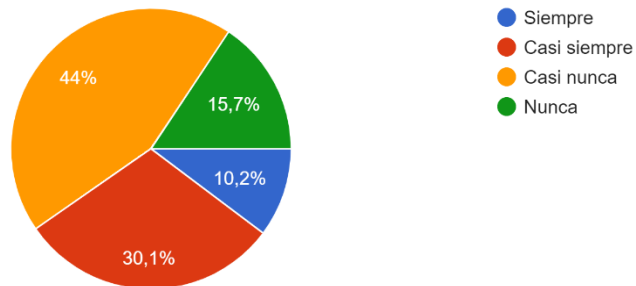
Font: elaboració pròpia

Gràfica 3. Consum d'alcohol de festa



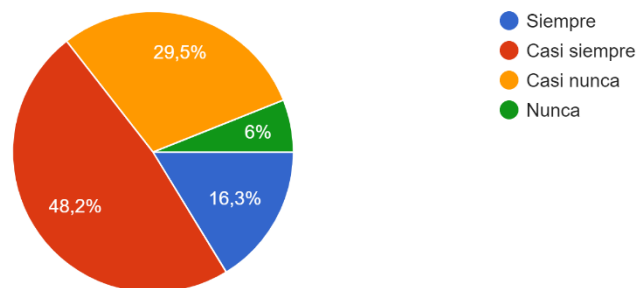
Font: elaboració pròpia

Gràfica 4. Et costa conciliar el somni



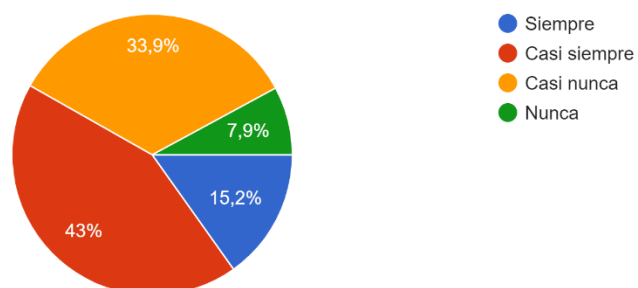
Font: elaboració pròpia

Gràfica 5. Et sents cansat habitualment



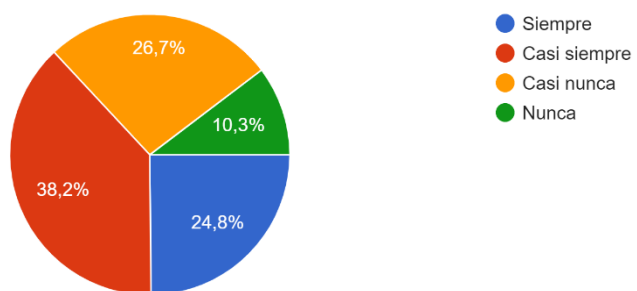
Font: elaboració pròpia

Gràfica 6. Tens dificultat per concentrar-te



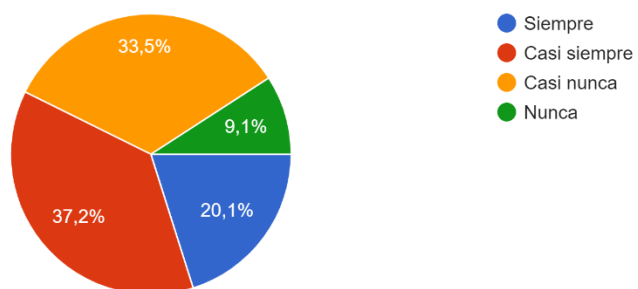
Font: elaboració pròpia

Gràfica 7. Anticipes a esdeveniments negatius.



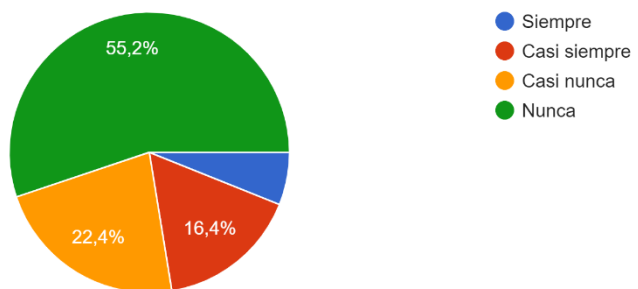
Font: elaboració pròpia

Gràfica 8. Sents dificultats per prendre decisions.



Font: elaboració pròpia

Gràfica 9. Tens la sensació de relaxació del teu estat d'alteració quan consumeixes alcohol.



Font: elaboració pròpia

